



## GRAFIK ZAJĘĆ SPORTOWYCH SWL BIAŁYSTOK

OBOWIĄZUJE OD 29 WRZEŚNIA 2025



### ZAJĘCIA DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH 14/18+ LAT

|                                                                    | PN                                      | WT                                                            | ŚR                                      | CZW                                                           | PT                                                     | SB                                     | ND                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>AERIAL: SZARFY I KOŁO</b><br>(55 min.)                          | <b>20:30-21:25</b><br>(Szarfy)          | <b>20:00-20:55</b><br>(Koło)<br>(zbieramy grupę)              | <b>20:30-21:25</b><br>(Szarfy)          |                                                               |                                                        |                                        |                                                               |
| <b>AKROBATYKA SPORTOWA<br/>KALISTENIKA INTRO</b><br>(85/55 min.)   |                                         | <b>19:30-20:55</b><br>(Akrobatyka)                            |                                         |                                                               | <b>19:30-20:55</b><br>(Akrobatyka)<br>(zbieramy grupę) |                                        | <b>11:30-12:25</b><br>(Kalistenika intro)<br>(zbieramy grupę) |
| <b>ACROYOGA<br/>16+ LAT</b><br>(85 min)                            |                                         |                                                               |                                         |                                                               |                                                        | <b>19:30-20:55</b><br>(zbieramy grupę) |                                                               |
| <b>PARKOUR &amp; FREERUN<br/>NINJA WARRIOR OCR</b><br>(85/55 min.) | <b>20:00-21:25</b><br>(Parkour&Freerun) | <b>21:00-21:55</b><br>(Ninja Warrior OCR)<br>(zbieramy grupę) | <b>20:00-21:25</b><br>(Parkour&Freerun) | <b>21:00-21:55</b><br>(Ninja Warrior OCR)<br>(zbieramy grupę) | <b>20:00-21:25</b><br>(Parkour&Freerun)                |                                        |                                                               |